



THỂ HÌNH NAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

Cách tập cơ lưng xô rộng hiệu quả nhất nhiều người bỏ qua

Tác giả  Quân Lương

Luyện tập cơ lưng xô không khác mấy so với luyện tập các nhóm cơ khác. Hãy cùng xem ngay lý do nhiều người lại áp dụng sai kỹ thuật.

Bạn đang mong muốn tìm 1 bài tập nào đó có thể giúp tăng thêm độ săn chắc cho lưng xô? Bạn có biết một trong những điểm cực kỳ quan trọng để giúp vùng lưng thêm săn chắc là gì không? Theo bạn nhóm cơ lưng nào sẽ giúp vùng lưng bạn to hơn và đẹp hơn? Bạn đã biết cách tập cơ lưng xô rộng hiệu quả chưa? Đó là tất cả những gì **Thể Hình Nam** muốn đề cập hôm nay!



Bạn đã sẵn sàng cùng **Thể Hình Nam** xem ngay cách tập cơ lưng xô

rộng và đạt được thành quả mong muốn chưa?

Đối với hầu hết những anh chàng nào yêu thích tập thể hình, cơ lưng xô rộng săn chắc thường khó có thể dễ dàng đạt được. Để có làm lộ rõ cơ lưng, đầu tiên bạn phải phát triển lưng xô và đây chính là sai lầm của nhiều người. Luyện tập cơ lưng xô không khác mấy so với các nhóm cơ khác. Có hàng tá phương pháp và kỹ thuật khác nhau để làm rộng lưng xô ra. Hầu hết mỗi lộ trình đều hướng dẫn cho bạn thực hiện các bài tập liên quan gập người kéo cáp, kéo tạ tay, kéo cáp, kéo thanh cáp chữ T và ngòai kéo cáp. Nếu bạn muốn đạt được hiệu quả tối ưu nhất, đừng bỏ qua cách tập cơ lưng xô rộng tuyệt vời nhất của **Thế Hình Nam!**

Thật vậy, bạn sẽ dễ dàng tìm bất kỳ bài phương pháp tập lưng xô gồm các động tác này. Đây là những bài tập lưng xô cơ bản và bạn phải áp dụng để phát triển xô toàn diện. Một vài động tác sẽ tốt hơn những động tác khác. Những động tác này không phải là vấn đề, mà chính là kỹ thuật đã gây ra điều trở ngại.

Cách tập cơ lưng xô rộng và phát triển hiệu quả

Đối với nhiều người tập thể hình, sau 1 thời gian luyện tập cơ lưng xô họ mới tìm được phương pháp và kỹ thuật đúng. Tuy nhiên, đối với nhiều người khác thì thời gian đó càng lâu hơn. Mặc dù, xô sẽ dày hơn, nhưng độ rộng và sự săn chắc thì chưa có. Vấn đề là do không áp dụng đúng kỹ thuật khi thực hiện những động tác khác nhau để mở rộng lưng xô. Kỹ thuật này đòi hỏi phải có hiệu biết và luyện tập nhiều để thành thạo.

Cơ bắp tay đóng vai trò cực kỳ quan trọng khi thực hiện bất kỳ động tác nào cho lưng và đặc biệt cho lưng xô. Bạn không thể tập lưng xô mà không dùng cơ bắp tay. Bí mật là để hạn chế sự tương tác của cơ bắp tay càng nhiều càng tốt. Hầu hết những người mới bắt đầu hầu hết chỉ dùng sức mạnh của cơ bắp tay để thực hiện các bài tập cơ lưng xô và điều này giới hạn kết quả họ mong muốn đạt được. Cơ bắp tay, cẳng tay và lực cầm nắm phải là nhóm cơ phụ khi thực hiện các bài tập lưng xô.

Hai cánh tay chỉ đóng nhiệm vụ để cầm và giữ chặt thanh tạ. Dồn sức và lưng khi thực hiện động tác và không được kéo tạ hay thanh xà bằng cơ bắp tay.

Đối với hầu hết mọi người, điều này khá khó lúc ban đầu vì bạn không thể bỏ qua việc cơ bắp tay đang kéo cơ và phải dùng trong bất kỳ động tác kéo nào. Một lần nữa **Thế Hình Nam** nhắc bạn rằng để áp dụng cách tập cơ lưng xô rộng đúng chuẩn cũng như thực hiện các bài tập lưng xô đúng chuẩn và đạt được kết quả tốt nhất bạn phải tập trung tâm trí và luyện tập đều.

Mặc dù kỹ thuật này phải được dùng ở các động tác lưng và cơ lưng xô, hãy cùng xem cách áp dụng thế nào đối với bài tập đứng nghiêng người kéo tạ. Giả dụ bạn đang ở vị trí nghiêng người kéo tạ. Hai tay giữ thanh tạ rộng bằng vai, hai bàn chân hơi rộng hơn vai. Hai gối hơi gập. Nghiêng người ở eo sao cho thân trên hơi gần song song với sàn. Bây giờ tập trung vào hai tay và cánh tay không làm nhiệm vụ gì khác ngoài việc giữ chặt thanh tạ. Tập trung vào lưng và bắt đầu bài tập với lưng xô, không phải cánh tay. Cố gắng ép chặt các cơ bài vai vào nhau.

Bạn phải tập trung vào lưng xô không phải hai cánh tay. Cách duy nhất chỉ là luyện tập đúng tư thế và kỹ thuật với tạ rất nhẹ. Khi đã thành thạo, bạn có thể tăng thêm mức tạ. Những người tập thể hình dùng các mức tạ quá nặng để thực các động tác lưng xô sao cho đúng. Tuy nhiên sai tư thế chỉ làm tăng nguy cơ chấn thương cao hơn và làm cho bạn uống công tập luyện mà thôi.

Bài tập hít xà là 1 động tác cực kỳ khó để thực hiện đúng. Kế tiếp là bài gập người kéo tạ. Đây là 2 bài tập lưng xô tốt nhất và giúp tác động lên mọi mặt của lưng xô. Bạn phải tiếp tục tập các động tác lưng xô bằng tạ nhẹ mà không cần phải lo lắng về bất kỳ điều gì ngoại trừ đúng tư thế. Bạn sẽ phải dùng tạ nhẹ và phải luyện tập rất nhiều. Sau khi tuân thủ lộ trình này trong khoảng 6 tuần, tư thế sẽ đúng, từ từ tăng lên mức tạ. Đây chính là bí mật của cách tập cơ lưng xô rộng chuẩn nhất đó!

Hãy bắt đầu bằng cách làm nóng cơ lưng xô hoàn toàn. **Thế Hình Nam** khuyên bạn nên thực hiện 2 ván bài tập hít xà, mỗi ván 10 lần. Nếu không thể thực hiện 10 lần, đừng lo và mỗi buổi tập hãy cố gắng tăng 1 hay 2 lần lặp. Các bài tập hít xà rất khó nên bạn chỉ cố gắng thôi nhé. Vì đây là động tác làm nóng người, hãy để cho cơ thể thư giãn khoảng 2-3 phút giữa mỗi ván rồi mới bắt đầu.

Những bài tập lưng xô sau đây phải thực hiện từng động tác một và không được nghỉ giữa hiệp. Khi thực hiện đủ các bài tập, bạn có thể nghỉ trong 2 phút trước khi xoay tua lại. Lưu ý, tập trung đúng tư thế và không quan trọng ký nhẹ hay ký nặng. Lộ trình này được thiết kế để giúp bạn cảm nhận được cơ lưng xô hoạt động như thế nào!

Hãy cùng tập ngay 4 bài tập lưng xô cực chuẩn dành cho bạn nam tại phòng gym nhé!

1. Bài tập nghiêng người kéo tạ



Động tác nghiêng người kéo tạ - A



Động tác nghiêng người kéo tạ - B

- 1 ván 10 lần lặp
- Hai tay giữ tạ đơn, rộng bằng vai, lòng bàn tay hướng xuống, hai gối hơi gập và nghiêng thân người về phía trước, bằng cách gập ở eo.
- Giữ lưng thẳng cho tới khi nào gần song song với sàn. Đầu hướng lên. Tạ treo thẳng xuống trước người, hai tay

vuông góc với sàn và thân người. Giữ thân người cố định, thở ra và kéo tạ lên. Giữ hai cùi chỏ gần vào thân người và chỉ dùng cẳng tay để giữ tạ. Ở đỉnh, ép chặt các cơ lưng lại và giữ yên trong 1 vài giây. Sau đó hít vào và từ từ hạ xuống vị trí ban đầu.

2. Bài tập chèo tạ 1 tay



Động tác chèo tạ 1 tay - A



Động tác chèo tạ 1 tay - B

- 1 ván 8 lần lặp
- Lựa 1 ghế thẳng, mỗi bên đặt 1 tạ tay.
- Đặt chân phải lên 1 đầu của ghế, gập thân người về phía trước từ eo cho tới khi nào thân người song song với sàn, đặt tay phải lên 1 đầu còn lại của ghế để tựa.
- Dùng tay trái nhắc tạ lên và duỗi thẳng tay, lưng dưới duỗi thẳng. Lòng bàn tay hướng vào thân người.
- Kéo tạ thẳng lên sang bên ngực, giữ cánh tay trên gần thân người và giữ thân người cố định. Thở ra khi thực hiện động tác. Tập trung ép chặt các cơ lưng khi bạn kéo tạ lên hết mức. Dùng cơ lưng và lưng xô để thực hiện động tác này không phải lực của hai tay. Thân người luôn giữ cố định và chỉ di chuyển hai cánh tay. Hai cẳng tay chỉ giữ tạ vì vậy không được dùng lực cẳng tay để kéo tạ.

- Từ từ hạ tạ thẳng xuống vị trí ban đầu khi hít vào.
- Lặp lại. Đổi tay và lặp lại.

3. Bài tập kéo lưng xô tay rộng



Động tác kéo lưng xô tay rộng - A



Động tác kéo lưng xô tay rộng - B

- 1 ván 10 lần lặp
- Ngồi xuống 1 máy kéo cáp, với 1 thanh xà rộng ở ròng rọc cao. Điều chỉnh hai tấm đệm gối sao cho phù hợp với chiều cao của bạn. Hai tấm đệm này sẽ ngăn không cho thân người bạn nâng lên do lực kéo của cáp.
- Hai tay giữ chặt thanh xà, lòng bàn tay hướng về phía trước. Duỗi hai tay trước thân người, thân người hơi nghiêng 10 góc 30 độ về phía sau, lưng dưới hơi cong và ngực đang rộng ra.
- Thở ra và kéo thanh xà xuống cho tới khi nào chạm ngực trên bằng cách kéo vai và cánh tay trên xuống về phía sau. Ép chặt các cơ lưng lại khi bạn đạt trạng thái căng cứng hoàn toàn. Thân người trên luôn giữ cố định và chỉ di chuyển hai cánh tay.
- Sau khi căng cứng trong vài giây và ép chặt các cơ xương bả vai vào nhau, từ từ nâng thanh tạ ngược lại vị trí ban đầu và duỗi thẳng hai cánh tay và lưng xô. Hít vào khi thực hiện động tác.

4. Bài tập nghiêng người kéo tạ dài 1 tay



Động tác nghiêng người kéo tạ dài 1 tay - A



Động tác nghiêng người kéo tạ dài 1 tay – B

- 1 ván 8 lần lặp
- Chuẩn bị 1 thanh tạ với 1 đĩa tạ ở 1 đầu. Đặt đầu còn lại ở góc tường hoặc đặt vào 1 vật nặng cố định trên sàn sao cho thanh tạ không trượt về phía sau.
- Gập người ở phía trước cho tới khi nào thân người gần song song với sàn và hai gối hơi gập lại.
- 1 tay giữ chặt thanh tạ, ngay phía sau đĩa tạ và đặt tay còn lại lên gối.
- Kéo thanh tạ thẳng lên, hướng gối vào trong (để kích thích cơ lưng tối đa) cho tới khi nào đĩa tạ chạm vào ngực dưới. Ép chặt các cơ lưng khi bạn nâng tạ lên và giữ trong 1 giây ở đỉnh. Thở ra khi nâng tạ. Không được để thân người đứng đưa. Chỉ di chuyển cánh tay.
- Từ từ hạ tạ xuống vị trí ban đầu bằng cách duỗi cơ lưng xô hoàn toàn. Không được để đĩa tạ chạm sàn.

Như đã nói ở trên, đây là 1 ván tập cực nặng và khó khăn trong cách tập cơ lưng xô rộng. Bây giờ hãy nghỉ và thả lỏng trong 2 phút và thực hiện lại y chang như trên. Hãy thực hiện tổng cộng 3 ván. Hãy tập trung dùng lực của cơ lưng xô, thư giãn tay cầm tạ và chỉ dùng tạ để giữ tạ mà thôi. Bước đầu tiên trong từng bài tập phải bắt đầu bằng lực của cơ lưng xô.

Cố gắng ép chặt hai xương bả vai vào nhau. Tập trung vào lưng xô trong suốt thời gian thực hiện động tác. Lộ trình này chỉ nên thực hiện 1 lần/tuần. Sau khi tập bạn có thể bổ sung thêm các động tác tập chân hoặc cơ bụng.

Cuối cùng, hãy cố gắng tăng thêm mức tạ từng bước 1 mỗi tuần. Nếu không thể tăng mức tạ mà vẫn giữ đúng động tác và tư thế, thì tạm dừng nghĩ đến việc đó nữa. Sau 6 tuần, mức tạ sẽ không còn là bận tâm của bạn. Hãy luôn thực hiện đúng động tác và kỹ thuật.

Hãy chăm chỉ áp dụng đúng cách và khoa học cách tập cơ lưng xô rộng ngay và liền nhé!

Xem thêm:

- 12 động tác tập luyện 2 người lý thú và hiệu quả tại nhà
- One Arm Dumbbell Row – Một tay chèo tạ đơn
- Standing One Arm Cable Row – Đứng một tay chèo cáp
- Bài tập lưng hiệu quả với 45 phút một tuần
- Gập người chèo tạ đòn - Bent Over Barbell Row

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

T W E E T

f C H I A S E

P I N I T

G+ C I R L C E

Tin liên quan



One Arm Dumbbell Row – Một tay chèo...



Standing One Arm Cable Row – Đứng m...



Bài sau

6 bài tập cơ chân không cần tạ cực hiệu quả tại nhà



Bài trước

4 động tác tập thể hình cho cơ chân tại nhà với tạ dumbbell



Gửi email bài đăng

này

BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 +1 Recommend this on Google

1 nhận xét

Google+



Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu ▾





Quân Lương đã chia sẻ bài đăng này qua Google+ 1 giờ trước - Được chia sẻ công khai

 · Trả lời

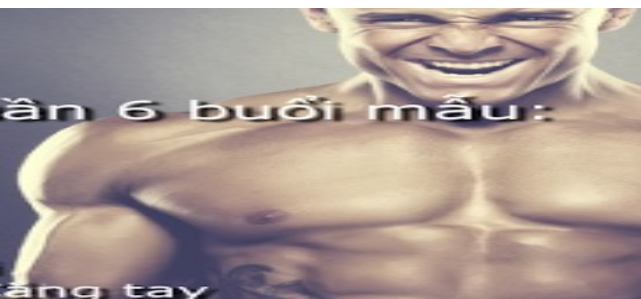
 Bạn tìm gì hôm nay...



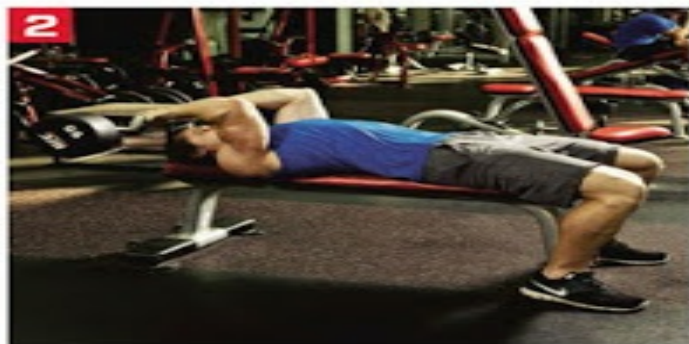
X E M N H I E U N H Ắ T

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Cẳng tay



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình



Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



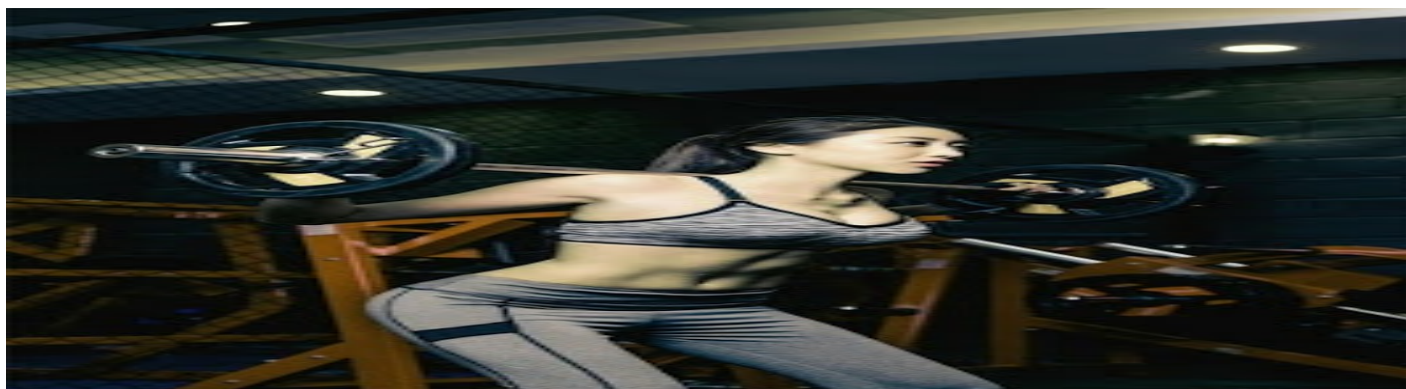
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



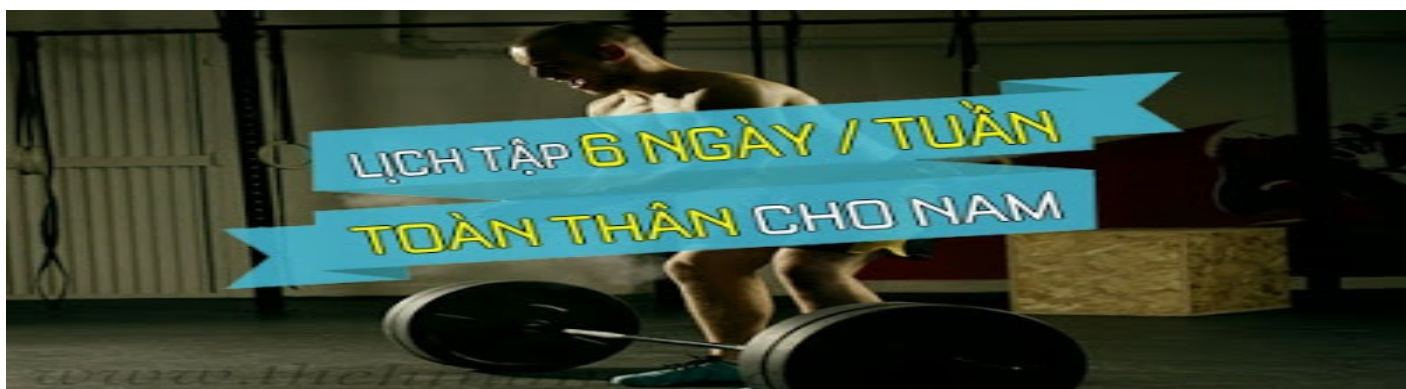
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mỡ đùi hiệu quả

T H U R M U C

[BÀI TẬP BỤNG](#)[BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI](#)[BÀI TẬP CHÂN](#)[BÀI TẬP CŨ](#)[BÀI TẬP ĐŨI TRƯỚC](#)[BÀI TẬP LƯNG](#)[BÀI TẬP MÔNG ĐŨI](#)[BÀI TẬP NGỰC](#)[BÀI TẬP PLANK](#)[BÀI TẬP SQUAT](#)[BÀI TẬP TAY](#)[BÀI TẬP TỔNG HỢP](#)[BÀI TẬP VAI](#)[DINH DƯỠNG THỂ HÌNH](#)[ĐỘNG TÁC PLANK](#)[ĐỘNG TÁC SQUAT](#)[ĐỘNG TÁC YOGA](#)[LỊCH TẬP THỂ HÌNH](#)[NGHỈ NGƠI](#)[NHẠC TẬP THỂ HÌNH](#)[TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ](#)[VIDEO THỂ HÌNH](#)

K H O E Đ E P . V N

- **5 Bài tập vận động giúp đốt mỡ nhanh nhất không thể bỏ qua**
Bạn đang tìm kiếm những bài tập vận động để đốt mỡ hiệu quả? Bạn đang trong quá trình...
- **6 bí mật giúp bạn vượt qua chặn đua đạp xe của Ironman tốt hơn**
Bạn đang chuẩn bị cho cuộc đua ironman? Bạn đã chuẩn bị sẵn sàng cho phần chạy bộ và...
- **6 sai lầm tập bắp chân bạn cần tránh ngay khi tập thể hình**
Nếu bắp chân của bạn trông giống như của con nít, tập hoài mà chẳng phát triển, chắc chắn...
- **Trào lưu tóc rẽ ngôi giữa đang càng quét mùa hè 2016**
Kiểu tóc rẽ ngôi giữa đang ngày càng trở nên thịnh hành hơn vì vẻ dịu dàng nữ tính...
- **"Bật mí" công thức trị sạm da chỉ sau 5 ngày với dầu gấc**
Làn da của bạn đen sạm? Bạn dùng mọi cách nhưng vẫn không trắng được? Bạn không có thời...

N HẠ C TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuy Chính



Bài ngẫu nhiên



THỰC ĐƠN GIÚP TĂNG CƠ CHỈ CÓ 100 NGÀN ĐỒNG

22.10.2015 - Comments Disabled

Ưu Điểm - Khuyết Điểm Thực đơn này chú trọng về kinh tế do đó sẽ dễ dàng hơn để các bạn theo đuổi đam...



PHƯƠNG PHÁP ĂN KIỀNG TLC GIẢM CHOLESTEROL VÀ GIẢM CÂN

15.02.2016 - Comments Disabled

Bạn sẽ giảm lượng LDL cholesterol xấu 8 đến 10 phần trăm trong sáu tuần, đây là điều mà phương pháp ăn kiêng...



TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ BẰNG 6 DỤNG CỤ TỰ CHẾ CỰC DỄ

04.03.2016 - 0 Comments

1. Milk Dumbbottles - Tạ tay bằng chai sữa Dùng chai sữa hoặc nước giặt v.v... để làm tạ đơn...

Bài mới



6 BÀI TẬP CƠ CHÂN KHÔNG CẦN TẠ CỰC HIỆU QUẢ TẠI NHÀ

Cơ chân có thể nói là một trong những bộ phận cơ bắp khó rèn luyện...



CÁCH TẬP CƠ LƯNG XÔ RỘNG HIỆU QUẢ NHẤT NHIỀU NGƯỜI BỎ QUA

Luyện tập cơ lưng xô không khác mấy so với luyện tập các nhóm cơ...



4 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ CHÂN TẠI NHÀ VỚI TẠ DUMBBELL

Cặp tạ dumbbell trong 4 động tác sau đóng vai trò là dụng cụ hỗ trợ...

Bài yêu thích



THỰC PHẨM CHAY CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH NAM

26.11.2015 - Comments Disabled

Lựa chọn thực phẩm cho người tập thể hình trong mùa ăn chay, cũng là một vấn đề băn khoăn của người ăn chay...



4 MẪU LỊCH TẬP DÀNH CHO CÁC BẠN NAM YÊU THÍCH THỂ HÌNH

19.12.2015 - Comments Disabled

Lịch tập 1 tuần đã được xây dựng theo chuẩn nguyên tắc chia lịch cho các nhóm cơ. Tùy vào mục tiêu của...



HƯỚNG DẪN TỰ LÀM BƠ ĐẬU PHỘNG - THỰC PHẨM TỐT CHO CÁC BẠN TẬP THỂ HÌNH

28.03.2016 - 0 Comments

Thể hình đòi hỏi một chế độ ăn uống nghiêm ngặt và khỏe mạnh để hỗ trợ cho bạn một cường độ tập luyện cao...
